

1月 介護予防のお知らせ

北区立いきがい活動センター発行 第34号 令和6年12月25日

2025年(令和7年)前期 実施予定 介護予防プログラムスケジュール

プログラム名	実施予定月	掲載予定
①フリーエクササイズ	令和7年4月～9月	2月号
②ゆったリズムplus	令和7年4月～9月	2月号
③体力測定(5種目)	令和7年4月 上旬	3月号
④いきいき脳活体験塾	令和7年6月～9月	5月号

ペルビクトレーニング ミニ講座 申込概要

骨盤底筋を鍛える『ペルビクトレーニング ミニ講座』を、対面とZOOM配信のハイブリット方式で実施いたします。申込みについては下記をご参照ください。

開催日	令和7年1月21日(火) 10:30～11:00	
定員	対面: 50名(先着)	オンライン配信: 定員なし
会場	きらりあ北2階ホール/ZOOM	
持ち物	手拭の大きさのタオル(必須)、飲み物、動きやすい服装	
対象	当館の登録カードをお持ちの方	
申込み	対面	オンライン(ZOOM)
	当日1階受付にて(先着順)	12/25(水)～1/18(土)下記メールまで kiraria-online@foryou.or.jp



介護予防チーム 活動報告

2024年(令和6年)11/30～12/21に開催された『フィットネスウォーキング講座』の様子です。

【座学】自分の目標心拍数を計算

運動効果を高めるための歩き方



自分の目標とする 運動強度を確認

運動を効果的に継続するには、運動強度にも注意する必要があります。
安静時の脈拍から目標となる心拍数を算出し、それを各自に最適な運動強度で行いましょう。

【目標心拍数 計算方法】

年齢	性別	最大心拍数 (BPM)	運動強度
70歳	男性	190	50% (95)
80歳	女性	175	60% (105)
150分	200 (100分) - 1分	220 - 70歳 = 150	70% (122)
70歳	女性	190	70% (133)
60%	90% - 70%に設定	100% - 110%	80% - 120%
目標心拍数	70% - 100%	70% - 100%	70% - 100%
122 (95分)	70% - 100%	70% - 100%	70% - 100%

【撮影】自分の歩く姿をモニターでチェック

【トレーニング】ウォーキングに必要な内腿等の筋トレ、
体幹トレーニング、フォームを意識してウォーキング



北区立いきがい活動センター「きらりあ北」

北区王子5-2-5-101 (UR都市機構王子5丁目団地内)

☎: 03-5390-2220 FAX: 03-5390-2233 ✉: kitaku-ikigai@foryou.or.jp 開館 9:00～22:00

※ご利用には登録用カードの申請が必要になります。保険証等身分証明書をお持ちください。





1月 きらりあカレンダー



日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
← 年末年始閉館 R6.12/29~R7.1/3迄 →						フリーエクササイズ 18:00~20:30	
5	6	7	8	9	10	11	
フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00	いきいき脳活体験塾 10:00~11:30	
		きらりあカフェ 10:00~12:00		きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	きらりあ 花と緑のくらぶ 13:30~15:30	
		ワークショップ講師 相談会 10:00~12:00		きらりあカフェ 14:30~16:30		フリーエクササイズ 18:00~20:30	
		俺のきらりあ倶楽部 (男性限定) 10:30~12:00		ストリートピアノ 16:00~19:00			
		フリーエクササイズ 13:30~16:30					
12	13	14	15	16	17	18	
フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00	いきいき脳活体験塾 10:00~11:30	
		ピアノ&カフェ 10:00~12:00	初めてのお仕事 探し講座(パソコン) 10:00~12:00	大和ライフウィズ 個別説明会 14:00~16:00	フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	フリーエクササイズ 18:00~20:30	
		フリーエクササイズ 13:30~16:30	ゆったりリズムplus Aコース 14:00~15:30	きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあカフェ 14:30~16:30		
				ストリートピアノ 16:00~19:00			
19	20	21	22	23	24	25	
フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00 パルピック ミニ講座 10:30~11:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00	いきいき脳活体験塾 10:00~11:30	
		きらりあカフェ 10:00~12:00	初めてのお仕事 探し講座(スマホ) 10:00~12:00	きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	きらりあカフェ & 野菜販売会 10:00~12:00	
		フリーエクササイズ 13:30~16:30	ゆったりリズムplus Bコース 14:00~15:30	きらりあカフェ 14:30~16:30			ワークショップ (アートものづくり体験) 10:00~15:00
		ZOOM講座 14:00~15:00		ストリートピアノ 16:00~19:00		フリーエクササイズ 18:00~20:30	
26	27	28	29	30	31		
フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00		
	きらりあスマホ相談会 13:30~15:30	ピアノ&カフェ 10:00~12:00		きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30		
		フリーエクササイズ 13:30~16:30		きらりあカフェ 14:30~16:30			
				ストリートピアノ 16:00~19:00			

きらりあ体操『ZOOM』配信しています!!

【☑ : kiraria-online@foryou.or.jp】

大好評のきらりあ体操は、開催日にZOOMにてオンライン配信もしております!!スマホやパソコンで視聴希望の方、上記アドレスにメールを送信してください。後日、招待URLをお送りします♪



【フリーエクササイズ、ゆったりリズムplus、脳活体験塾は半期毎の抽選で当選した方のみ ご参加頂けます】